

бужданія карать въображеніе-то ни смжтено да работи въ неопрѣдѣлены образы и въ безрядно свръзуваніе на мысли; всичко това мы наричаме „сънища“. Чувственны-ты впечатленія, кога-то ся сънува, такожде спомагатъ да ся движи спящій, и тыя движенія ставатъ съ намѣреніе да ся избѣгнѣтъ въображяеми страхове, или да ся достигнѣтъ въображяеми радости. Нѣ чтомъ закачи воля-та да работи, тоя си чась, заедно съ „произволны-ты“ движенія (сир. въ сжщото врѣмя кога закачи да работи главный мозъкъ възъ тѣло-то) веригы-ты на съна ся скжсуватъ, шярены-ты образы на сънища-та изчезуватъ и „сънь-ть“ прѣминува въ „будность“.

Не всичко-то тѣло спи, нѣ само мозъкъ-ть на главж-тж. Кой-то иска да спи спокойно та да ся подкрѣпи съ сънь, какво-то по-добрѣ да дѣйствува и работи прѣзь деня, той нека избѣгнува всичко, кое-то може да възбуди мозъка му. Има нѣмскж пословицж, коя-то казува, че „спокойна-та съвѣсть служи за добрж възглавницж“, нѣ спокойна съвѣсть ся добыва само тогава, кога-то человекъ исполнява длжжность-тж; а кога прави наопаки, то ще го грызе съвѣсть-та му за лоши-ты му работы, и тогава той ще става замисленъ и не ще може спокойно да спи. Хора кои-то много си напругатъ мозъка (учени-ти, учителя-ти, ученици-ти отъ высокы-ты училища и гимназиин-ты, писателие-ти) имжть нуждж отъ повече сънь, какво-то да даджть врѣмя и възможность на мыслителный си органъ (орждіе) доста да си почине. Изобщо, за да имамы подкрѣпителень сънь, трѣбува да вардимъ тыя двѣ правила: да не ядемъ тврдѣ късно вечерь“ и „да не товаримъ мозъка си съ размышленія кога-то вече дойде врѣмя да спимъ“.

Кой-то яде късно вечерь, той лѣга въ постелкж-тж си съ пльень стомахъ (търбухъ). Още стари-ти Римляне зна-яли, че подырѣ яденіе-то мозъкъ-ть не быва наплъно свободень и способень да работи; това съзнаніе ся е искавало въ пословицж-тж имъ: „съ сыть стомахъ е лоше да ся работи.“ По кои-то причины пльный съ хранж стомахъ не дава на мозъка да работи, по тыя причины му не дава и да си почива. Много учени имжть още по-лошь навикъ, гдѣ-то работять умственно до послѣдныж-тж минутж на деня и лѣгати да спять съ перо въ ржкж, кога-то умъ-ть е още въз-